



CENTRUM
KOMPETENCJI I
ROZWOJU SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

Zielone kompetencje i cyfrowe włączenie osób ze specjalnymi potrzebami – podnoszenie świadomości ekologicznej, kształtowanie proekologicznych zachowań oraz bezpieczeństwo cyfrowe

Numer usługi 2025/07/21/188472/2892705

📍 Szydłowo / stacjonarna

📄 Usługa szkoleniowa

🕒 48 h

📅 29.09.2025 do 10.10.2025

9 800,00 PLN brutto
9 800,00 PLN netto
204,17 PLN brutto/h
204,17 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Artystyczne
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do osób, które: • chcą zdobyć lub rozwinąć świadomość ekologiczną, • chcą nauczyć się bezpiecznego korzystania z urządzeń i usług cyfrowych, • pragną chronić swoje dane osobowe i rozpoznawać zagrożenia w sieci. Uczestnicy nie muszą posiadać wcześniejszego przygotowania informatycznego ani ekologicznego.
Minimalna liczba uczestników	10
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	28-09-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	48
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje do samodzielnego podejmowania działań na rzecz ochrony środowiska poprzez podniesienie świadomości ekologicznej oraz rozwój praktycznych umiejętności prośrodowiskowych, takich jak oszczędzanie zasobów czy segregacja odpadów. Uczestnicy zdobędą również kompetencje w zakresie bezpiecznego i świadomego korzystania z urządzeń oraz usług cyfrowych, co sprzyja ich cyfrowemu włączeniu i zwiększa umiejętność ochrony danych osobowych w środowisku online.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Opisuje podstawowe pojęcia ekologiczne	Definiuje podstawowe pojęcia ekologiczne	Wywiad swobodny
Opisuje zasady oszczędzania zasobów i segregacji	Przedstawia zasady oszczędzania zasobów i segregacji	Wywiad swobodny
Opisuje znaczenie zachowań proekologicznych	Charakteryzuje rolę i znaczenie zachowań proekologicznych	Wywiad swobodny
Opisuje zagrożenia cyfrowe i określa jak im przeciwdziałać	Wskazuje zagrożenia cyfrowe i opisuje jakie są sposoby przeciwdziałania zagrożeniom w środowisku sieciowym	Wywiad swobodny
Korzysta z podstawowych e-usług	Wskazuje rodzaje e-usług, ich zastosowanie, korzystając z przeglądarki internetowej korzysta z e-usług	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Korzysta ze skrzynki e-mailowej	Zakłada skrzynkę e-mailową, wskazuje jej funkcje oraz potrafi wysłać i odebrać wiadomość e-mailową	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Program szkolenia:

1. Wprowadzenie do ekologii i świadomości ekologicznej

- Ślad węglowy, zmiany klimatu, zanieczyszczenia środowiska
- Wpływ codziennych wyborów na środowisko
- Znaczenie indywidualnych postaw ekologicznych

2. Zielone kompetencje w praktyce

- Oszczędzanie wody i energii
- Segregacja odpadów i podstawy recyklingu
- Ekologiczne zakupy i certyfikaty

3. Wprowadzenie do cyfrowego włączenia

- Podstawy obsługi urządzeń cyfrowych
- Praca z aplikacjami i e-usługami (poczta, ePUAP)
- Przykłady narzędzi cyfrowych przydatnych osobom starszym

4. Cyberbezpieczeństwo

- Tworzenie haseł, rozpoznawanie oszustw (phishing, SMS-y)
- Ochrona danych osobowych i prywatności
- Instalacja programów zabezpieczających
- Symulacja bezpiecznego logowania

5. Walidacja

Organizacja i przebieg:

- Szkolenie praktyczne, oparte na warsztatach
- Praca indywidualna i w parach oraz praca w grupach
- Prezentacja materiału przez trenera i praca własna uczestników

Czas trwania: 24 godziny zegarowe (przerwy wliczone)

Walidacja i potwierdzenie kompetencji:

- Wywiad swobodny
- obserwacja w warunkach rzeczywistych

Uczestnik otrzymuje dokument zawierający opis efektów uczenia się i metod ich weryfikacji

Minimalne wymagania w stosunku do uczestników, aby cel usługi został osiągnięty: 80% frekwencja i sprawdzenie zdobytej wiedzy i umiejętności podczas procesu walidacji.

Warunki organizacyjne dla szkolenia: sala wyposażona w niezbędny sprzęt oraz akcesoria udostępnione dla uczestników na czas szkolenia. Szkolenie jest prowadzone od podstaw, uczestnicy nie muszą wykazywać się doświadczeniem w tematyce usługi. Usługa realizowana w godzinach zegarowych. Przerwy wliczają się w godziny szkolenia.

Minimalne wymagania w stosunku do uczestników, aby cel usługi został osiągnięty: Uczestnik szkolenia zdobytą wiedzę i umiejętności ugruntowuje w trakcie procesu walidacji składającego się z wywiadu swobodnego oraz obserwacji w warunkach rzeczywistych.

Warunki organizacyjno – logistyczne: Szkolenie opiera się głównie na warsztatach praktycznych z wykorzystaniem ćwiczeń. Uczestnicy będą pracować zarówno indywidualnie, jak i w parach oraz grupowo.

Szkolenie odbywa się w formie prezentacji materiału i technik przez trenera szkolenia oraz pracy własnej uczestników.

Szkolenie prowadzone jest w ramach godzin zegarowych, jedna godz. szkolenia to 60 minut, przerwy wliczają się w czas szkolenia.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 49

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 49 Ślad węglowy, zmiany klimatu i zanieczyszczenia środowiska. Zrozumienie globalnych wyzwań ekologicznych.	Leszek Stryjewski	29-09-2025	13:00	14:30	01:30
2 z 49 Przerwa	Leszek Stryjewski	29-09-2025	14:30	14:45	00:15
3 z 49 Wpływ codziennych wyborów na środowisko. Analiza wpływu indywidualnych decyzji na ekosystem	Leszek Stryjewski	29-09-2025	14:45	16:15	01:30
4 z 49 Przerwa	Leszek Stryjewski	29-09-2025	16:15	16:30	00:15
5 z 49 Znaczenie indywidualnych postaw ekologicznych.	Leszek Stryjewski	29-09-2025	16:30	18:00	01:30
6 z 49 Oszczędzanie wody i energii. Praktyczne wskazówki i rozwiązania do wdrożenia w gospodarstwie domowym.	Leszek Stryjewski	30-09-2025	13:00	14:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 49 Przerwa	Leszek Stryjewski	30-09-2025	14:30	14:45	00:15
8 z 49 Segregacja odpadów. Rodzaje, zasady i właściwe przygotowanie do recyklingu.	Leszek Stryjewski	30-09-2025	14:45	16:15	01:30
9 z 49 Przerwa	Leszek Stryjewski	30-09-2025	16:15	16:30	00:15
10 z 49 Podstawy recyklingu. Proces recyklingu i jego rola w gospodarce obiegu zamkniętego.	Leszek Stryjewski	30-09-2025	16:30	18:00	01:30
11 z 49 Świadome zakupy. Jak wybierać produkty z myślą o środowisku i zdrowiu.	Leszek Stryjewski	01-10-2025	13:00	14:30	01:30
12 z 49 Przerwa	Leszek Stryjewski	01-10-2025	14:30	14:45	00:15
13 z 49 Certyfikaty ekologiczne. Rozpoznawanie i rozumienie znaczenia oznaczeń na produktach.	Leszek Stryjewski	01-10-2025	14:45	16:15	01:30
14 z 49 Przerwa	Leszek Stryjewski	01-10-2025	16:15	16:30	00:15
15 z 49 Jak czytać skład i pochodzenie produktu.	Leszek Stryjewski	01-10-2025	16:30	18:00	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
16 z 49 Podstawy obsługi urządzeń cyfrowych. Pierwsze kroki i podstawowe funkcje.	Krzysztof Mróz	02-10-2025	13:00	14:30	01:30
17 z 49 Przerwa	Krzysztof Mróz	02-10-2025	14:30	14:45	00:15
18 z 49 Praca z aplikacjami. Instalacja, podstawowe ustawienia i poruszanie się po interfejsie.	Krzysztof Mróz	02-10-2025	14:45	16:15	01:30
19 z 49 Przerwa	Krzysztof Mróz	02-10-2025	16:15	16:30	00:15
20 z 49 Przykłady e-usług. Omówienie najczęściej używanych usług online i ich zastosowań.	Krzysztof Mróz	02-10-2025	16:30	18:00	01:30
21 z 49 Poczta elektroniczna. Zakładanie konta, wysyłanie i odbieranie wiadomości.	Krzysztof Mróz	03-10-2025	13:00	14:30	01:30
22 z 49 Przerwa	Krzysztof Mróz	03-10-2025	14:30	14:45	00:15
23 z 49 ePUAP. Co to jest, jak założyć profil zaufany i jakie sprawy można załatwić online.	Krzysztof Mróz	03-10-2025	14:45	16:15	01:30
24 z 49 Przerwa	Krzysztof Mróz	03-10-2025	16:15	16:30	00:15
25 z 49 Inne przydatne e-usługi min. IKP, umawianie wizyt online.	Krzysztof Mróz	03-10-2025	16:30	18:00	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
26 z 49 Aplikacje komunikacyjne. Za pomocą jakich narzędzi możemy łączyć się z bliskimi.	Krzysztof Mróz	06-10-2025	13:00	14:30	01:30
27 z 49 Przerwa	Krzysztof Mróz	06-10-2025	14:30	14:45	00:15
28 z 49 Bankowość internetowa.	Krzysztof Mróz	06-10-2025	14:45	16:15	01:30
29 z 49 Przerwa	Krzysztof Mróz	06-10-2025	16:15	16:30	00:15
30 z 49 Aplikacje rozrywkowe i edukacyjne (audiobooki, mapy, kursy online)	Krzysztof Mróz	06-10-2025	16:30	18:00	01:30
31 z 49 Podstawy cyberbezpieczeństwa: tworzenie silnych haseł i zarządzanie nimi	Krzysztof Mróz	07-10-2025	13:00	14:30	01:30
32 z 49 Przerwa	Krzysztof Mróz	07-10-2025	14:30	14:45	00:15
33 z 49 Rozpoznawanie oszusta w sieci. Phishing i fałszywe smsy.	Krzysztof Mróz	07-10-2025	14:45	16:15	01:30
34 z 49 Przerwa	Krzysztof Mróz	07-10-2025	16:15	16:30	00:15
35 z 49 Ustawienia prywatności w przeglądarkach i mediach społecznościowych.	Krzysztof Mróz	07-10-2025	16:30	18:00	01:30
36 z 49 Instalacja, obsługa i rola programów zabezpieczających.	Krzysztof Mróz	08-10-2025	13:00	14:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
37 z 49 Przerwa	Krzysztof Mróz	08-10-2025	14:30	14:45	00:15
38 z 49 Bezpieczne korzystanie z sieci WiFi. Zasady bezpiecznego łączenia się z internetem.	Krzysztof Mróz	08-10-2025	14:45	16:15	01:30
39 z 49 Przerwa	Krzysztof Mróz	08-10-2025	16:15	16:30	00:15
40 z 49 Symulacja bezpiecznego logowania. Ćwiczenia praktyczne.	Krzysztof Mróz	08-10-2025	16:30	18:00	01:30
41 z 49 Powtórzenie kluczowych zagadnień z ekologii i zielonych kompetencji. Sesja pytań i odpowiedzi.	Leszek Stryjewski	09-10-2025	13:00	14:30	01:30
42 z 49 Przerwa	Leszek Stryjewski	09-10-2025	14:30	14:45	00:15
43 z 49 Powtórzenie kluczowych zagadnień z cyfrowego włączenia i e-usług.	Krzysztof Mróz	09-10-2025	14:45	16:15	01:30
44 z 49 Przerwa	Krzysztof Mróz	09-10-2025	16:15	16:30	00:15
45 z 49 Powtórzenie zagadnień z cyberbezpieczeństwa. Przykłady z życia wzięte i praktyczne porady.	Krzysztof Mróz	09-10-2025	16:30	18:00	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
46 z 49 Podsumowanie szkolenia i przygotowania do walidacji.	Krzysztof Mróz	10-10-2025	13:00	14:30	01:30
47 z 49 Przerwa	Krzysztof Mróz	10-10-2025	14:30	14:45	00:15
48 z 49 Walidacja	-	10-10-2025	14:45	15:30	00:45
49 z 49 Wręczenie certyfikatów. Zakończenie szkolenia.	-	10-10-2025	15:30	16:00	00:30

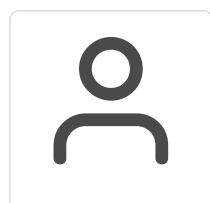
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	9 800,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	9 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	204,17 PLN
Koszt osobogodziny netto	204,17 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Leszek Stryjewski

Magister pedagogiki (Uniwersytet Warmińsko-Mazurski, 2007) – specjalność: pedagogika ogólna. II stopień specjalizacji zawodowej: praca socjalna z osobami z zaburzeniami psychicznymi (Olsztyńska Szkoła Biznesu, 2012). Studia podyplomowe: Zarządzanie funduszami unijnymi (UWM, 2012), Organizacja pomocy społecznej (UWM, 2008).

Od 2006 roku pracownik socjalny w GOPS Janowiec Kościelny. Realizator licznych projektów aktywizacyjnych, m.in. „Obudź swoją aktywność”, „Szansa na lepsze życie”, z naciskiem na rozwój kompetencji społecznych, cyfrowych i zawodowych. Twórca i realizator indywidualnych planów działania (IPD), wspierający uczestników w budowaniu kapitału społecznego oraz zdobywaniu

kompetencji przyszłości.

Organizator i prowadzący ponad 500 godzin kursów i warsztatów, w tym z zakresu:

- aktywności cyfrowej na co dzień („Cyfrowa aktywność na co dzień”),
- arteterapii i aktywności manualnej,
- edukacji ekologicznej i rozwoju zielonych kompetencji (np. zrównoważony styl życia, upcykling, działania lokalne na rzecz klimatu),
- umiejętności plastycznych i rękodzielniczych,
- wolontariatu i pracy środowiskowej,
- warsztatów zawodowych związanych z gospodarką obiegu zamkniętego.

Prowadził ponad 30 szkoleń (łącznie 620 godzin) dotyczących wsparcia osób z niepełnosprawnościami. W ostatnich 5 latach zrealizował ponad 550 godzin szkoleń i warsztatów w tematyce analogicznej do tematu niniejszej usługi.



2 z 2

Krzysztof Mróz

Absolwent Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, Wydziału Nauk Społecznych, na kierunku pedagogika z metodyką pracy z dorosłymi. Posiada ponad 25-letnie doświadczenie jako trener i pedagog. Ukończył studia podyplomowe na kierunku Informatyka i technologia informacyjna (2011) oraz kurs trenerski i kurs wykładowcy (2017). Od 2022 roku pełni funkcję dyrektora ds. szkoleń w firmie „Projekt”.

Od 2019 roku zrealizował 28 szkoleń (łącznie 400 godzin) w obszarach:

- technologii informacyjnej i umiejętności cyfrowych osób dorosłych,
- cyberbezpieczeństwa i ochrony danych osobowych,
- adaptacji środowisk pracy do zmian technologicznych i cyfrowej transformacji.

Szkolenia były realizowane m.in. dla PUP Gniezno, PUP Pleszew, ZDZ Poznań oraz w ramach systemu BUR.

W swojej pracy szczególny nacisk kładzie również na kształtowanie postaw proekologicznych i promowanie zielonych kompetencji, m.in. poprzez:

- edukację w zakresie zrównoważonego rozwoju i odpowiedzialności środowiskowej,
- włączanie tematyki ekologicznej do szkoleń i działań edukacyjnych,
- wspieranie uczestników w rozumieniu wpływu technologii na środowisko oraz wdrażaniu rozwiązań przyjaznych środowisku w życiu codziennym i zawodowym.

Obecnie (2024) realizuje studia podyplomowe MBA w zakresie zarządzania zasobami ludzkimi (HR).

W ciągu ostatnich 5 lat przeprowadziła ponad 500 godzin szkoleń o analogicznej tematyce.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały zapewnione: dostęp do komputerów wraz z dostępem do internetu, skrypt

Wszystkie szkolenia realizujemy z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb uczestników, co pozwala na ich komfortowy i efektywny udział w zajęciach.

Szkolenia realizujemy w ośrodkach przystosowanych do potrzeb osób z niepełnosprawnościami oraz osób starszych. Harmonogram zajęć również ma charakter ramowy, a w przypadku zmęczenia, konieczności skorzystania z toalety oraz posilenia się, uczestnicy nie będą musieli czekać do ustalonej godzinowo przerwy, natomiast będą mogli swobodnie napić się, zjeść coś lub udać się do toalety. Każdego dnia szkolenia uczestnicy będą mogli skorzystać z wody mineralnej oraz bufetu kawowego i przekąsek oraz zjeść ciepły posiłek. Nadzór nad organizacją i prawidłowym przebiegiem każdego szkolenia sprawuje nasz dyrektor ds. szkoleń – pan Krzysztof Mróz, który z wykształcenia jest oligofrenopedagogiem i przez wiele lat pracował jako nauczyciel w szkole specjalnej oraz posiada doświadczenie w pracy z osobami starszymi.

Warunki uczestnictwa

Fakt uczestnictwa w każdym dniu usługi rozwojowej musi zostać potwierdzony przez uczestnika własnoręcznym podpisem złożonym na udostępnionej przez organizatora liście obecności

Aby zaliczyć szkolenie niezbędne jest 80% obecności na zajęciach, aktywny udział w zajęciach, pozytywna ocena nabytych umiejętności (prezentacja projektu, wywiad swobodny).

Po zrealizowanym szkoleniu uczestnik otrzyma certyfikat potwierdzający uczestnictwo w szkoleniu.

Informacje dodatkowe

W szkoleniu mogą uczestniczyć osoby z niepełnosprawnościami, osoby starsze, osoby zagrożone wykluczeniem społecznym. Wskazane uwarunkowania nie są jednak niezbędne, by móc uczestniczyć w szkoleniu.

Adres

ul. Mazowiecka 63

06-516 Szydłowo

woj. mazowieckie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

Kontakt



Marta Urbańska

E-mail cenkompetencjigd@gmail.com

Telefon (+48) 667 498 940